

EL VIH y el SIDA

Información para la gente joven

Toma control de tu vida. ¡Protégete del VIH! Tú eres quien decide. Por eso debes aprender a mantenerte protegido.

Mantente preparado

- Lleva siempre contigo un condón de látex y averigua dónde puedes conseguir más. Algunas clínicas, escuelas secundarias y programas para adolescentes ofrecen condones gratuitamente
- Practica cómo ponerte un condón para estar preparado.
- Haz siempre que ponerse el condón sea parte de tener relaciones sexuales.
- Usa un nuevo condón de látex la primera y cada vez que tengas relaciones sexuales.

Aprende a usar un condón

- ¡Usa siempre un condón!
- Sujeta la punta del condón como para dejar espacio para el semen.
- Desenróllalo todo ... hasta llegar a los pelos del pubis
- ¡No derrames! Sujétalo de la base al sacar el pene.

Es seguro

- Optar por no tener relaciones sexuales
- Esperar hasta cuando seas de más edad para tener relaciones sexuales
- Enterarte primero de lo que es seguro y luego fijar tus propios límites
- Besar, coquetear, masturbarse

Menos seguro

- Tener relaciones sexuales con un condón de látex o un condón femenino Reality .Usa solamente un lubricante con base de agua. Los aceites, el petrolato o las lociones para las manos y el cuerpo hacen que los condones se rompan.

- Recuerda que el sexo oral tiene ciertos riesgos. No tengas sexo oral si tienes lastimaduras o cortes en la boca. No uses hilo dental ni te cepilles los dientes justo antes o después del sexo oral.
- Usa un condón o una barrera de látex para el sexo oral. Si tienes sexo oral, lo mejor es que la otra persona no eyacule en tu boca.

No es seguro

- Tener relaciones sexuales por vía vaginal o anal sin usar condón
- Compartir agujas o equipo para inyectarse por ningún motivo

Si quieres hacerte la prueba... puedes hacerlo por tu propia cuenta.

Por todo Massachussets, hay clínicas de enfermedades transmitidas por vía sexual, lugares de pruebas VIH, centros comunitarios de salud y hospitales que ofrecen asesoramiento y pruebas en forma gratuita y **anónima** a la gente joven. Puedes entrar y hacerte la prueba sin que nadie se entere, ni siquiera tus padres. Estos servicios son gratuitos (no se enviarán cuentas ni cartas a tu casa) y nadie, ni siquiera las personas más cercanas a ti, podrá obtener una copia de los resultados de la prueba.

Para averiguar dónde queda la localidad de pruebas más cercana a tu casa, llama a la Línea Telefónica Gratuita del Comité de Acción contra el SIDA, al **1-800-235-2331**.

Así que ya lo sabes. ¡Tú eres quien decide!

- Decide tener relaciones sexuales solamente cuando sientas que es apropiado y oportuno para ti.
- Lleva contigo un condón. Mantente preparado para protegerte a ti y a tu pareja.
- Aprende a usar un condón para prevenir el VIH.
- Si alguien te está presionando para que tengas relaciones sexuales en forma no segura, tal vez no te convenga tener relaciones sexuales con esa persona.
- ¡Protégete!

EL VIH

Virus de Inmunodeficiencia Humana

causa

EL SIDA

Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida

El VIH se encuentra en la sangre, el semen, los fluidos vaginales o la leche materna de las personas infectadas con VIH.

Tu puedes contagiarte con el VIH de las siguientes maneras:

- teniendo relaciones sexuales sin un condón o una barrera de látex
- compartiendo agujas para inyectarte drogas o esteroides, o también para hacerse agujeros en el cuerpo para ponerse aretes o tatuarse

Es importante que conozcas tus opciones. Protegerte del VIH significa decidir saludablemente sobre lo que te conviene hacer y no hacer. ¡Aprende a mantenerte protegido!

Estos números 800 son gratuitos, confidenciales y no aparecerán en tu cuenta de teléfono:

Línea Telefónica Gratuita del Comité de Acción contra el SIDA

1-800-235-2331 (inglés, español)

TTY: 617-437-1672

Información, apoyo, y recomendación sobre la transmisión, pruebas, y tratamiento del VIH/SIDA, ETS, y la Hepatitis

First Call for Help

1-800-231-4377

Información y referidos para una variedad de servicios, incluyendo el VIH

Línea de Ayuda, Información y Educación para el Abuso de Drogas y Alcohol

1-800-327-5050

TTY: 617-536-5872

Información y referidos a servicios de tratamiento y auto-ayuda

**Hazte la prueba.
Reciba tratamiento. Busca apoyo.**

Departamento de Salud Pública de Massachusetts
Oficina VIH/SIDA – Revisado Junio de 2003
Producido por Massachusetts Health Promotion Clearinghouse,
The Medical Foundation
www.mclearinghouse.com
Spanish